Idrott & Kunskap mars 2016 Johan Plate

Jag är i kris. För några veckor sedan ringde en man från min bank och meddelade att jag snart är 55 år och han ville diskutera hur jag ville ha en pensionsförsäkring utbetald. Det är till att vara oförskämd tänkte jag, och skällde naturligtvis ut honom efter noter. Han insisterade och påstod att jag snart kommer att fylla 55 och efter ett tag fick jag sträcka vapen och erkänna att det nog är så. Jag kom ur det akuta obehaget genom att skjuta upp utbetalningarna i tio år. Och är det inte ett typiskt sätt att förhålla sig till obehagliga faktum - att skjuta upp eller att inte låtsas om att det håller på att hända!

Händelsen, som INTE involverade att jag var ofin mot min bankman, fick mig att fundera på det här med åldrande. I flera dagar gick jag och funderade på detta och jag okulärbesiktigade min kropp in i minsta detalj. Och döm om min förvåning. Det var inte ett kropp stadd i ett förstadie av förruttnelse jag beskådade. Viss träning och viss insikt om vad som är "nyttigt" hade gjort underverk! Det var en adoniskropp jag såg framför mig i spegeln. Och så var det här med ögonen och åldrande... Jag kanske ser så illa att jag inte noterar skavanker på kroppen som nu levt ett drygt halvsekel?

Och ska jag gå på detalj så ömmar ett gammalt artrosknä ibland. Och inte är jag lika smidig som i fornstora dag. Men förstaserven sitter ofta otagbart vid motståndarens mittlinje. Den skärande svängen tvingar issjok ur det hårda underlaget och drivern snittar sina modiga 180 meter.

På annan plats i detta nummer kan man läsa om hur gamla kroppar, i detta fall definierat till 34 år... (hallå!), påverkas av åldrande, fysiskt & psykiskt. Min är 54 och jag har faktiskt aldrig mått så bra! Blöjorna är slängda, tonårens vedermödor över, pressande studier avklarade, utbildningen fixad och jakten efter en intressant jobb avklarad. En arm kvinna har till och med förbarmat sig över mig och jag har en familj och två fina barn. Och balans mellan jobb & fritid, sorg & glädje, problem och möjligheter.

Det är faktiskt ganska skönt att bli gammal. Jag kan ta ner garden och behöver inte springa på varenda boll. Jag behöver inte alltid vara bäst och jag kan utan problem ha fel i diskussioner. Härligt. Jag slipper pudla efter förhastade påståenden och slipper som nämnda hundras springa runt strykrädd med svansen mellan benen, rädd för att göra bort mig. Skönt. Det är ganska ok att konfronteras med sina tillkortakommanden likaväl som jag tillbakalutad kan konstatera att jag faktiskt åstadkommit en del. Tryggt.

Den dagliga gryningsrundan på motionscykeln känns nödvändig och skön. Det är inte längre ett måste eller krav som måste till för att man ska duga i sina egna eller andras ögon.

För att relatera detta till idrottspsykologiska termer kanske åldrandet underlättar flow? I balansen mellan krav och förmåga lyckas många nå detta tillstånd lättare eftersom de upplevda kraven minskar med ökad ålder/erfarenhet men att förmågan inte avtar i samma takt.

Det kanske är avancerat självbedrägeri att resonera som jag gör här?!

Alla vet vi ju hur det kommer att sluta, eller hur... Men det funkar!

Johan Plate